

Mis límites

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

ALINEACIÓN NSES:

Al final del doceavo grado los alumnos podrán:

HR.12.IC.2 – Demostrar formas efectivas de comunicar límites personales relacionados con la intimidad y el comportamiento sexual.

HR.12.SM.1 – Demostrar respeto por los límites de otros relacionados con la intimidad y el comportamiento sexual.

GRADO META: Grado 11
Lección 2

TIEMPO: 50 Minutos

MATERIALES:

- Pizarra blanca y marcadores
- Folleto: “Mis Límites” - uno por alumno
- Tres carteles: “Me describe completamente”, “Me describe un poco”, “No me describe para nada” – cada uno de los cuales deberá estar en un papel de distinto color
- Cinta adhesiva
- Lápices en caso de que los alumnos no tengan

PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Coloque estos tres carteles en distintos lugares dentro del aula, con suficiente espacio alrededor de cada uno para que los alumnos puedan pararse cerca de ellos.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar la lección los alumnos podrán:

1. Definir lo que es un límite. [Conocimiento]
2. Explicar al menos dos ejemplos de tipos de límites. [Conocimiento]
3. Aclarar cuáles son sus propios límites en relación al contacto físico. [Afecto]
4. Demostrar comprensión acerca de la necesidad de comunicar el tema de los límites en una relación romántica o sexual. [Conocimiento]

UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “él”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género. Necesitará determinar por sí mismo cuanto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Comience la clase diciendo: “hoy vamos a hablar sobre el tema de los límites. Empecemos por definir eso. ¿Qué es un límite?”. Anote algunas de las respuestas de los alumnos sobre la pizarra. Algunas respuestas podrían incluir: “algo que bloquea que suceda alguna otra cosa”, “una frontera”, “un cerco”, etc.

Diga: “un límite es una restricción física o psicológica que se levanta para mostrar qué tan lejos puede ir algo. Hay toda clase de límites (anote los tipos de límites sobre la pizarra a medida que los repasa):

- Los límites **ambientales**, incluyen las fronteras de un país o estado. También puede referirse a las aéreas restringidas de

Mis límites

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

un edificio. Por ejemplo, aquí en el colegio tenemos el comedor de los maestros o la oficina.

- Los límites de **un proceso**, se refiere a los parámetros alrededor de cómo suceden las cosas. Estos incluyen comenzar y terminar una clase y el colegio a tiempo, llegar a una cita médica a tiempo, o hacer la tarea antes de ver una película, etc.
- **Los límites físicos**, incluyen no solo si vamos a tener algún tipo de contacto físico con otra persona, sino también cuánto. Por ejemplo, podrían estar de acuerdo con darle la mano a una persona en particular, pero tal vez no quieran abrazarla. Tal vez les encante dar abrazos, pero terminan abrazando a alguien que lo odia. Podrían no estar interesados en tener sexo con alguien, pero podrían estar bien con hacer otras cosas sexuales con esa persona.
- **Los límites personales** se refieren a cuánto quieren compartir sobre sus vidas personales. ¿Qué quieren mantener en privado? ¿Qué les quieren decir a otras personas?”.

Diga: “hoy nos vamos a enfocar sobre nuestros límites físicos y personales; con lo que estamos bien, y qué hacer cuando estamos con alguien cuyos límites son distintos a los nuestros”. (6 minutos)

PASO 2: Distribuya la hoja de trabajo: “Mis Límites” y pídale a los alumnos que NO escriban su nombre en la parte superior. Dígales que la hoja tiene varias preguntas hipotéticas sobre “qué harían”, las cuales deberán contestar con sinceridad. Dígales que tienen alrededor de ocho minutos para hacerlo y que, cuando terminen, por favor le den vuelta hacia abajo a la hoja de trabajo. Recuérdeles de nuevo que NO deberán escribir sus nombres sobre las hojas de trabajo, ya que estarán discutiendo las respuestas de una forma que mantiene sus identidades de manera confidencial. (10 minutos)

PASO 3: Luego de unos ocho minutos recoja las hojas, manteniéndolas boca abajo. Mézclelas. Luego diga: “ahora voy a redistribuir las hojas de trabajo. De esta forma estarán representando las respuestas de otra persona de manera honesta, pero no las suyas. La mayoría de ustedes no recibirá la misma hoja de trabajo sobre la cual escribieron. Si reciben la suya, ¡por favor no digan nada! Queremos que esto permanezca confidencial”. Distribuya las hojas de trabajo. Señale los carteles alrededor del aula y diga: “ahora vamos a repasar las respuestas. Voy a leer cada declaración y ustedes se van a parar debajo del cartel que representa lo que tienen en su hoja de trabajo, no sus opiniones personales. Aunque tal vez las dos sean iguales, por favor no lo compartan. Por favor tampoco compartan si están en desacuerdo con esa declaración”.

Comience a leer cada una de las declaraciones. Una vez que los alumnos estén ubicados, pídale que vean alrededor del aula y noten cuántas personas están paradas debajo de cada cartel.

Una vez que haya repasado todas las declaraciones, pídale a los alumnos que se queden con las hojas de trabajo que tengan y que regresen a sus asientos. Procese haciendo las siguientes pregunta:

- Pensando tanto en la experiencia de completar individualmente la hoja de trabajo, y luego pararse debajo del cartel con la hoja de trabajo de otra persona, ¿cómo se sintió hacer eso? ¿Qué fue lo [añada las respuestas de los alumnos (p.ej. Interesante)]

Mis límites

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

acerca de esto?

- ¿Qué notaron acerca de donde se pararon las personas? ¿Notaron que había mucho acuerdo, o hubo más variedad respecto a cómo se sienten las personas en esta clase acerca de estos límites?

Diga: “reconocer sus propios límites es una cosa, pero para asegurarse de que tienen consentimiento es igualmente importante saber cuáles son los límites de sus parejas, y eso requiere comunicación. ¿Qué pasa si tienen límites diferentes? Veamos eso ahora”.

Divida a los estudiantes en parejas. Pídales que usen las hojas de trabajo que tienen para hablar sobre qué tan similares o distintos son los límites de estas dos personas. Pídales que discutan sobre los que piensan que deberían de hacer en situaciones en donde hay un total desacuerdo. Por ejemplo, si una persona tiene “me describe completamente” y la otra persona tiene “no me describe para nada”; así como qué pueden hacer si alguno o ambos seleccionaron “me describe más o menos”.

Nota para el maestro: Aunque es posible que dos personas reciban hojas de trabajo con exactamente las mismas respuestas, esto no es probable que suceda.

(16 minutos)

PASO 4: Luego de unos ocho minutos pídale a los alumnos que paren sus discusiones en pareja. Pida voluntarios que den ejemplos de declaraciones en donde dos personas están en el lado opuesto del espectro. Una vez que hayan leído en voz alta la declaración, pídale que compartan lo que discutieron. Pídales a los alumnos su reacción a lo que escucharon.

Por ejemplo: “Digamos que una persona dice que no le molesta que la abracen desde detrás, y a una persona no le gusta eso para nada. ¿Qué necesita hacer cada pareja acerca de esto?”. Sondee que a la persona que no le gusta que la abracen desde atrás necesita decirselo a su pareja, para que no le suceda esto y para que lo sepa la pareja. Entonces, la pareja necesita respetar este límite y no hacerlo una vez que se le haya dicho.

Continúe discutiendo los ejemplos, incluyendo aquellos en los cuales una o ambas parejas dijeron que la declaración los describía “más o menos”. Hable sobre la posibilidad de que haya un poco de espacio para negociar, y de cómo esto pueda confundir a cualquiera de las parejas.

Pregunte: “¿qué significa obtener consentimiento?”. Escuche algunas respuestas y diga: “si ninguno de los dos ha comunicado lo que se siente cómodo haciendo, a veces, aun habiéndolo hecho, necesitan pedir consentimiento en todo momento. El silencio no significa ‘sí’. Solo ‘sí’ significa ‘sí’”. (13 minutos)

PASO 5: Pregunte: “piensen sobre lo que todos acaban de compartir. ¿Qué temas escucharon? Cuando están en una relación con alguien ¿cuáles son los derechos y responsabilidades cuando se trata de los límites de cada quien? Anote las respuestas sobre la pizarra. Si no se comparten las siguientes, asegúrese de agregarlas:

- **¡Sea claro!** Sus parejas no pueden leer su mente. Si un límite es importante para ustedes, díganlo.
- **No empujen.** Las personas pueden tener todo tipo de razones para mantener un límite físico en una relación. Podría ser tan simple como que no les gusta hacerle algo a alguien. Alternativamente, podría ser más intenso si fueron sexualmente

Mis límites

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

asaltados y ese comportamiento los induce a recordar el asalto.

- **Siempre pidan consentimiento.** Un sí absoluto y un no absoluto son usualmente más sencillos de comprender que un “a veces”. Si ustedes y sus parejas a veces están bien con hacer una cosa, y a veces no lo están, ¿cómo podrán saber cuándo es eso? Solo preguntando.

Diga: “las relaciones de todos tipos: las relaciones familiares, las amistades, etc., requieren una buena comunicación. Sin embargo, cuando se trata de iniciar las relaciones sexuales, la comunicación es aun más importante. Aunque todos nos comunicamos de distinta forma, es importante comunicarse antes, durante y después de un encuentro sexual”. (5 minutos)

Hoja de Trabajo: Mis Límites

INSTRUCCIONES: Por favor indica si estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes declaraciones y circula la respuesta apropiada abajo. ¡Por favor NO le pongas tu nombre a la hoja de trabajo!

1. Si estoy en una relación con alguien, quiero agarrarle la mano y caminar con nuestros brazos alrededor de cada uno, para mostrarle a las personas que estamos juntos.

Me describe completamente Me describe más o menos No me describe para nada

2. Cuando estoy viendo la televisión con mi pareja quiero mi propio espacio; no quiero que nos acurruquemos o nos recostemos uno sobre el otro.

Me describe completamente Me describe más o menos No me describe para nada

3. Cuando veo a alguien que conozco lo saludo físicamente de alguna manera: con un abrazo, le doy la mano, un golpecito en el brazo, etc.

Me describe completamente Me describe más o menos No me describe para nada

4. No me gusta cuando alguien me abraza desde atrás.

Me describe completamente Me describe más o menos No me describe para nada

5. Pienso que tener alguna clase de sexo es lo que hace que una relación sea una relación.

Me describe completamente Me describe más o menos No me describe para nada

6. Creo que si una persona realmente quiere probar algo nuevo sexualmente, la otra persona por lo menos debería de tratar de probarlo una vez.

Me describe completamente Me describe más o menos No me describe para nada

7. Disfruto jugar a las luchas con una pareja.

Me describe completamente Me describe más o menos No me describe para nada

8. Creo que si estás en una relación con alguien, más o menos se “pertenecen”. Deberías de poderlos tocar y ellos deberían de poderme tocar a mi cuando sea y en donde sea que queramos.

Me describe completamente Me describe más o menos No me describe para nada

**Me describe
completamente**

**Me describe
más o menos**

**No me
describe
para nada**